

Małgorzata Wnuk Lipińska

Uczymy, inspirujemy, angażujemy... O TYM JAK DBAMY O DOBROSTAN UCZNIÓW

Szkoła, nazywana drugim domem, nie może być wyłącznie instytucją, w której realizuje się podstawę programową. Powinna być inspirującym miejscem, gdzie poszerza się horyzonty poprzez wspieranie naturalnej ciekawości dzieci i czerpanie z bogactwa doświadczeń lokalnej społeczności. W tekście znajdziecie mnóstwo przykładów, jak to robią nauczyciele w Zespole Kształcenia i Wychowania w Dzierżąźnie.

Pandemia koronawirusa i spowodowana nią konieczność nauki zdalnej oraz wybuch wojny na Ukrainie to dwa główne, ale nie jedyne czynniki, które znacząco wpłynęły na stan psychiczny nie tylko dorosłych, lecz także dzieci. Postawiło to przed szkołą i nauczycielami wiele nowych wyzwań, a także konieczność odpowiedzenia sobie na pytanie: jak zadbać o dobrostan uczniów?

Za punkt wyjścia można przyjąć definicję, zgodnie z którą dobrostan jest określany jako samopoczucie ucznia, który zna swój potencjał, w tym również rozumie swoje emocje i ma pozytywną samoocenę, jest odporny na stres, umie dbać o własne ciało: dobrze się odżywia, dba o aktywność fizyczną, zna skutki uzależnień, ma dobre relacje z rówieśnikami i nauczycielami, ma poczucie celu i wpływu, wie, że jego głos jest ważny.

Chcę podzielić się pomysłami na to, jak można dbać o dobrostan uczniów, czyli tworzyć bezpieczną przestrzeń, w której podopieczni mogą rozwijać swoje zainteresowania, pogłębiać wiedzę, budować pozytywny obraz świata. Wszystkie opisane działania (poza założeniem ogródka szkolnego) zostały zrealizowane w roku szkolnym 2023/2024. W nawiasach umieściłam daty, by zainteresowani mogli je odnaleźć na naszej stronie internetowej www.zkiw.com.pl.

W codziennej praktyce szkolnej staramy się jak najczęściej odchodzić od rutyny. Chcemy, by nauka nie była nudna, by odkrywanie wiedzy było fascynującą przygodą. Zapraszamy do szkoły ludzi, którzy opowiadają o swoich pasjach, wprowadzając uczniów w świat wiedzy. Zorganizowaliśmy między innymi warsztaty geologiczne „Minerały w akcji” (14.12.2023), podczas których uczniowie zapoznali się z rudami najpopularniejszych metali i ich właściwościami, pracowali ze skalą Mohsa oraz poznali nieoczywiste właściwości fizyczne minerałów, takie jak magnetyczność czy świe-

cenie kryształów w UV. Bierzymy też udział w wydarzeniach organizowanych przez instytucje i organizacje zewnętrzne, a które są szansą na nieszablonowe lekcje, np. Międzynarodowy Dzień Kropki (15 września) czy Europejski Tydzień Kodowania (20-22 października 2023), podczas których wykorzystując elementy zabawy, nasi podopieczni uczyli się logicznego myślenia i kreatywności. Sami też organizujemy podobne wydarzenia, np. Matematyczne andrzejki (30.10.2023).

Dbanie o dobrostan uczniów nie musi odbywać się wyłącznie w murach szkoły. Kontakt z naturą obniża poziom hormonów stresu i pobudza możliwości poznawcze. Stąd staramy się możliwie jak najwięcej lekcji organizować na zewnątrz. W tym celu prowadzimy zajęcia „outdoorowe” (strona naszego projektu na FB Schools without walls enhance learning). Zorganizowaliśmy od podstaw, angażując całą społeczność szkolną od nauczycieli i pracowników szkoły po uczniów i ich rodziców, ogródek przyszkolny, w którym nasi uczniowie mogą samodzielnie uprawiać owoce, warzywa i zioła. Dzień po dniu obserwują efekty swojej pracy. Uczą się tego, jak z ziarenka wyrasta roślina, która wydaje następnie owoce. Lekcje w ogródku uczą oprócz cierpliwości także szacunku dla pracy. Obok ogródka powstała w naszej szkole również „klasa pod chmurką”, gdzie każdy nauczyciel może poprowadzić dowolną lekcję. Zajęcia w terenie dają doskonałe możliwości doświadczania, kształtowania, doskonalenia i wykorzystania umiejętności takich jak komunikatywność, praca zespołowa, kreatywność i przedsiębiorczość. Uczniowie uczą się od siebie nawzajem zaufania, sztuki kompromisu, co przede wszystkim wpływa na dobrą atmosferę w zespołach uczniowskich. W ramach zajęć outdoor organizujemy też spacer, wycieczki, lekcje wyjazdowe, podczas których uczniowie uczą się poprzez doświadczenia.

Wszystkie przerwy śródlekcyjne w sezonie wiosna – jesień spędzamy na podwórku szkolnym, co na pewno wpływa na samopoczucie naszych podopiecznych. Prowadzimy też zajęcia z mindfulness choćby w ramach udziału w Ogólnopolskim Tygodniu Uważności (1 marca 2024), czy realizując innowację na godzinie wychowawczej w klasach VII pt. „Ja w świecie emocji” i „Uważność”. Nauka bycia w chwili obecnej, ode-



rwaniu od świata wirtualnego to okazja do świadomego przeżywania doświadczeń rzeczywistych, możliwość skupienia się na sygnałach wysyłanych z ciała i nauka relaksowania się w chwilach odczuwania napięcia. Założyliśmy, że wprowadzenie technik uważności zainspiruje uczniów do radzenia sobie z emocjami i konfliktami w optymalny sposób.

Cyfrowa rzeczywistość coraz częściej wpływa na nasze życie codzienne. Uczymy więc nasze dzieci, jak bezpiecznie korzystać z mediów społecznościowych i zasobów Internetu, uczulamy na negatywne zjawiska zachodzące w świecie cyfrowym. Temu służył chociażby konkurs „Bezpieczni w sieci” adresowany do uczniów klas I-IV (8.04.2024). Staramy się też trafiać z przekazem do rodziców, informując o najnowszych wynikach badań i nakłaniając do bycia bliżej swoich pociech. Zorganizowaliśmy konkurs „Jak spędzam wolny czas z moją rodziną” (18.09.2023), a także zachęcaliśmy do zapoznania się z materiałami przygotowanymi przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę w ramach kampanii społecznej „Blisko telefonu – daleko od dziecka” (28.02.2024).

Ważnym aspektem naszej pracy jest dbanie o zdrowie uczniów. Wykorzystujemy wiele sposobów, by zwrócić uwagę na troskę o swoje ciało i psychikę. We wrześniu przystąpiliśmy do II Edycji Ogólnopolskiej Kampanii „Przytul się do drzewa” (30.09.2023), podczas której dzieci mogły się dowiedzieć, na czym polega drzewoterapia i jakie efekty przynosi jej stosowanie.

W Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego (20 października) psycholog szkolny podczas zajęć z uczniami przygotował wspólnie z nimi listę działań, które według młodych ludzi należy podejmować, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Na liście znalazły się między innymi: odpoczynek i wystarczająca ilość snu, otaczanie się wzbudzającymi pozytywne emocje i wspierającymi nas ludźmi, a także akceptacja swoich myśli i emocji.

W ramach obchodów Światowego Dnia Zdrowia (8 kwietnia) zwróciliśmy uwagę uczniów na codzienne działania, takie jak: odpowiednie odżywianie, aktywność fizyczna, dbanie o ekologię, które wpływają na jakość naszego życia. Uczniowie przygotowywali w tym dniu zdrowe przekąski: szaszłyki, sałatki, koktajle i soki warzywno-owocowe, czego nauczyli się na warsztatach prowadzonych przez pracowników Fit Dieta – lokalnej firmy dietetycznej działającej na naszym terenie (22.11.2023, 07.12.2023). Wiedzę o zdrowym odżywianiu nasi uczniowie mogą też czerpać podczas akcji specjalnych: Dzień Marchewki (4 kwietnia), Światowy Dzień Warzyw i Owoców (20 października), dzień Kanapki (3 listopada) czy Dzień Dyni (31



października). Podsumowaniem naszej całorocznej akcji dotyczącej zdrowego stylu życia jest Szkolny konkurs dla klas I-VIII „Co robisz codziennie dla zdrowia” (15.03.2024).

Bardzo też zależy nam na pomaganiu dzieciom w odkrywaniu ich talentów. Umożliwiamy im nie tylko udział w licznych konkursach szkolnych, gminnych czy o szerszym zasięgu, ale także organizujemy różnego rodzaju warsztaty, np. warsztaty majsterkowania (29.09.2023), warsztaty ceramiczne (30.10.2023), Majsterkowo (15.12.2023), warsztaty muzyczne zwieńczone koncertami (12.11.2023, 03.05.2024) czy warsztaty pieczenia pierniczek (18.12.2023), podczas których uczniowie poznają nowe formy aktywności i szukają dla siebie czegoś interesującego. Składają też wizyty w lokalnych firmach i instytucjach, gdzie „od kuchni” mogą przyjrzeć się zawodom wykonywanym przez dorosłych (15.09.2023, 20.02.2024, 26.04.2024, 17.05.2024). W ten sposób uczniowie zdobyli wiedzę o pracy urzędnika banku, strażaka, fryzjera, pizzermana czy pracowników lotniska.

Gościliśmy także w szkole Mobilne Laboratorium Przyszłości (12.12.2023), którego wizyta służyła nabywaniu nowych kompetencji. Edukatorzy przeprowadzili w formie warsztatowej zajęcia z wykorzystaniem nowych technologii. Podczas zajęć uczniowie zgłębili tematykę druku 3D. Utrwalili również swoją wiedzę na temat budowy drukarki, właściwości wydruków oraz rodzajów materiałów, z których można drukować. Poznali podstawowe programy do modelowania oraz wspólnie przygotowali projekty własnych breloków.

Szkola, gdzie uczeń spędza niemal połowę dnia, powinna być miejscem, do którego idzie z ochotą, przyjemnością, codziennie ucząc się nowych, interesujących rzeczy, spotyka ciekawych ludzi, którzy z pasją wprowadzają go w świat nauki. Jest to miejsce, gdzie można porozmawiać o ważnych sprawach, spytać o nurtujące problemy i czuć się bezpiecznie. Mam nadzieję, że w Zespole Kształcenia i Wychowania w Dzierżąźnie takie właśnie miejsce wspólnie z moimi koleżankami i kolegami tworzymy.

Małgorzata Wnuk Lipińska

Dyrektor Zespołu Kształcenia i Wychowania w Dzierżąźnie. Dyplomowany nauczyciel języka polskiego z 29 letnim stażem pracy, oligofrenopedagog.